



Município de Tondela
Ementa
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								

Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								

Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho)	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,7,10}	992	236	10,6	3,6	21,6	0,9	13,1	0,3
Vegetariana	Massa tricolor com lentilhas estufadas com legumes ^{1,6,10,11}	1055	249	3,6	0,7	42,0	1,8	11,6	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	101	196	0,6	0,1	9,4	2,8	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho)	246	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Bacalhau lascado gratinado com batata aos cubos e molho branco ^{1,4,6,7}	708	169	7,9	3,1	16,0	0,9	7,6	0,1
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	825	196	6,4	1,1	23,9	1,6	10,1	0,7
Salada	Juliana de legumes estufados	359	87	7,5	1,1	2,6	0,4	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Tondela
Ementa
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho)	207	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ^{1,6,12}	898	213	7,3	2,0	22,8	1,0	14,4	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (cenoura e couve branca) com arroz de feijão branco	980	233	9,6	1,4	31,0	0,8	4,5	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho)	226	54	1,4	0,2	8,1	0,7	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com molho de cenoura ^{1,3,4}	1060	253	11,7	1,7	24,9	1,7	11,2	1,0
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos, abóbora e espinafres ^{1,6,8,11}	1026	243	3,2	0,5	30,6	4,7	20,0	0,2
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	122	29	0,1	0,0	2,2	0,9	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Feijoada caseira (feijão branco, porco e frango, repolho) com arroz	828	197	6,3	1,7	17,5	0,2	15,4	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz	764	182	3,3	0,4	29,4	0,8	8,0	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura e repolho)	203	48	1,1	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Massada de pescada, alabote, pimento, ervilhas e delícias do mar ^{1,2,3,4,6,10,12}	620	147	2,8	0,4	16,3	0,8	13,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com legumes (abóbora, brócolos, repolho) e massa cotovelinhos ^{1,6,9,10,11}	1241	295	8,3	1,4	43,2	2,5	10,1	1,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho)	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{6,7}	489	116	4,0	1,1	10,1	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	364	86	1,4	0,2	15,2	1,4	2,3	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	101	196	0,6	0,1	9,4	2,8	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Tondela
Ementa
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho)	238	57	1,2	0,2	9,2	0,7	1,8	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10}	1177	280	11,2	4,5	30,3	0,9	14,4	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, nabo e abóbora) com massa tricolor ^{1,6,8,10,11}	821	195	3,8	0,7	23,3	4,3	14,7	0,3
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	216	52	0,2	0,0	8,2	2,9	0,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho)	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1080	256	5,2	0,7	42,7	1,8	8,6	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1070	253	5,0	0,9	41,7	1,2	8,8	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos (cebola, cenoura e repolho)	209	50	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3}	792	188	6,1	1,0	18,3	1,2	14,4	0,5
Vegetariana	Parrilhada de alho-francês, abóbora, curgete, repolho e cogumelos com lentilhas salteadas e esparguete ^{1,6,10,11}	1014	240	6,2	1,1	35,2	1,3	10,2	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho)	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Salmão gratinado com arroz de ervilhas ^{2,4,14}	1165	278	16,2	2,9	21,2	0,4	11,8	0,3
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico e legumes (brócolos, ervilhas e cenoura)	549	130	0,9	0,1	23,1	1,6	5,4	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	101	196	0,6	0,1	9,4	2,8	2,4	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal ananás / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho)	194	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Rojões com batata aos cubos e pickles ¹²	782	188	12,7	3,5	9,6	0,5	8,0	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes e seitan ^{1,6}	722	171	3,0	0,6	26,4	1,0	9,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Tondela
Ementa
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho)	204	48	1,2	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Rolo de carne de peru com massa espiral estufada com cenoura ^{1,3,6,12}	923	219	5,7	1,8	26,3	1,6	15,4	0,4
Vegetariana	Estufadinho de abóbora, cenoura e lentilhas com massa espiral ^{1,6,10,11}	1085	257	4,4	0,8	42,2	1,9	11,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho)	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino ⁴	799	190	4,6	0,7	23,9	0,5	12,8	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes e feijão catarino (cenoura, curgete e tomate) no forno com arroz branco	1145	273	7,2	1,0	42,7	1,1	8,9	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	101	196	0,6	0,1	9,4	2,8	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho)	246	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Peru estufado com macarronete e ervilhas ^{1,3,6,10}	763	182	7,3	2,0	13,4	0,5	15,1	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	820	195	8,0	1,7	20,6	1,2	9,5	0,5
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	634	153	12,0	1,7	7,5	2,4	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho)	202	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	897	214	9,1	1,2	24,2	1,4	8,0	0,7
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura ¹²	575	137	2,8	0,4	20,6	1,8	5,2	0,3
Salada	Abóbora, brócolos e repolho	125	30	0,2	0,1	4,3	1,0	1,7	0,8
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Tondela
Ementa
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho)	244	58	1,2	0,2	9,5	0,8	1,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1038	247	9,9	3,2	25,3	1,1	13,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,3,6,8,10,11,12}	1156	274	3,6	0,6	31,9	6,8	24,4	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho)	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de tilápia no forno com molho de tomate e arroz de ervilhas ⁴	629	172	5,1	0,7	18,5	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade, brócolos, cenoura, cebola e curgete com batata aos cubos ³	659	156	2,9	0,6	23,0	0,9	7,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho)	204	48	1,2	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz de cenoura	734	174	4,5	0,8	20,4	0,8	12,7	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{9,10,11}	1121	267	9,9	1,4	36,7	1,9	6,2	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho)	197	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata aos cubos e molho branco) ^{1,4,6,7}	821	197	12,0	3,3	15,1	0,8	6,2	1,1
Vegetariana	Gratinado de massa colorida de lentilhas com cenoura, milho e ervilhas com molho de cenoura ^{1,6,10,11}	1031	261	6,0	1,0	37,5	2,2	10,3	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	95	194	0,6	0,1	9,6	4,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta – Dia Mundial da Alimentação		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e repolho (cebola, cenoura e repolho)	208	49	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Chili de frango (feijão catarino, frango picado, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz	770	183	4,4	0,6	22,5	0,7	13,1	0,3
Vegetariana	Chili de tofu (feijão catarino, tofu, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz ^{1,6}	879	210	7,0	1,2	26,6	0,8	9,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal